

신종 코로나 바이러스 (COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건부
개인과 가정을 위한 지침

로스앤젤레스 카운티 공중 보건부(보건 당국)는 귀하가 코로나 바이러스 질병 2019 (COVID-19)을 대비하고 확산을 늦추는데 협력을 기울일 것을 요청드리고 있습니다. 또한 귀하와 귀하의 지역 사회원들의 건강을 보호할 수 있도록 가정내 계획을 세우는 것이 권장됩니다.

코로나 바이러스가 어떻게 퍼지는지 이해하기

COVID-19는 독감과 같은 다른 호흡기 질환과 같은 방식으로 전파된다고 사료됩니다. 증상이 있는 감염자로부터 다른 사람에게 아래 방식을 통해 전파된다고 알려져 있습니다:

- 기침이나 재채기를 할 때 나오는 비말을 통해
- 감염된 사람을 돌보는 것과 같은 직접적 접촉을 통해
- 바이러스가 있는 물건이나 표면을 만진 다음 손을 씻기 전에 입, 코 또는 눈을 만지는 행위를 통해

가족에게 감염 예방을 위한 조치의 중요성을 가르치기

현재 COVID-19에 관한 백신이나 치료법은 없습니다. 항생제는 박테리아로 인한 감염만 치료하므로 COVID-19를 유발하는 바이러스에 대해서는 효과가 없습니다. 자신을 보호하기 위해 할 수 있는 최선의 방법은 감염을 피하기 위한 조치를 취하는 것입니다:

- 사회적 거리두기를 실천 하십시오 즉 다른 사람으로부터 최소 6 피트 이상 떨어져 있어야 합니다.
 - 각종 사교적 만남이나 기타 만남을 연기하십시오
 - 집에있는 아이들이 게임을 하거나 책을 읽거나 산책을 하면서 즐겁게 지내십시오. 그러나 산책은 공원이나 등산로가 혼잡하지 않은 시간대에 가도록 하십시오.
 - 심부름(예: 식료품점 또는 사회 복지 기관 방문)을 가야하는 경우, 아침 일찍이나 저녁 늦게처럼 장소가 혼잡하지 않을 때 방문하십시오
 - 65 세 이상이거나 면역 체계가 약화된 사람은 식료품을 대신 구해줄 사람을 찾아야 합니다.
 - 의사를 찾아 가야하는 경우 미리 전화를 걸어 가정에서 의사와 대화 할 수 있는 원격 진료 옵션이 있는지 확인하십시오.
- 일반 대중과 밀접 접촉이 필요한 비 필수 활동을 피하십시오. 다른 사람으로부터 6 피트의 거리를 유지하십시오.
- 손을 자주 철저히 씻으십시오. 20초 이상 비누와 물을 사용해 씻으십시오. 비누와 물이 없는 경우 60 % 이상의 알코올이 함유된 손 소독제를 20초 이상 사용하십시오.
- 가능하면 다른 사람과 밀접 접촉을 최소화하십시오.
- 아픈 사람들과의 밀접 접촉을 제한하십시오. 아픈 사람과 최소한 6피트 이상 거리를 두십시오 - 예를 들어 기침을 하는 사람이 있는 경우, 멀리 떨어지십시오.
- 일반 가정용 청소약품이나 세정티슈를 사용하여 자주 만지는 물체와 표면을 청소하고 소독하십시오(아래 청소방법 참고).
- 식기, 컵, 음식 및 음료와 같은 물건을 공유하지 마십시오.
- 독감 예방 주사로 독감 예방을 하십시오.

COVID-19의 증상 알아보기

유증상자들은 경증 또는 중등도의 질병을 앓을 수 있지만, 대부분은 합병증 없이 호전될 것입니다. 영유아들의 증상은 경미하다고 알려져 있지만, 질병에 대한 이해도는 나날이 발전하고 있습니다. 주로 성인층내 일부 개인이 심한 증상을 호소해 병원치료를 받아야 할것은 알려져 있습니다. 증상은 다음과 같습니다:

신종 코로나 바이러스 (COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건부
개인과 가정을 위한 지침

- 발열
- 기침
- 호흡곤란

COVID-19관련 심각한 질병의 위험이 있는 경우 최대한 주의를 기울이기

일부 사람들은 COVID-19에 걸리면 중병에 걸릴 가능성이 높습니다. 여기에는 노인, 면역 체계가 약한 HIV 또는 암 환자 및 심장 또는 폐 질환이 있는 사람이 포함됩니다. 이 사람들은 아픈 사람들과의 밀접 접촉을 피하고 아플 경우 즉시 의료기관에 연락할 수 있도록 특별한 주의를 기울여야 합니다.

만일 아플 시 어떻게 대처할지 알아두십시오:

- 두통과 약간의 콧물과 같은 가벼운 증상만 나타나더라도 몸에 이상이 느껴지면 집에 있거나 가능한 빨리 집에 가십시오. 증상이 나타난 후 7일동안 집에 머무르시고 해열제를 사용하지 않고 발열이 없거나 발열 관련 증상이 없어진 후 최소 72 시간 동안 집에 계십시오.
- 손을 자주 깨끗이 씻으십시오.
- 기침과 재채기 시 휴지로 막은 다음 휴지를 버리고 즉시 손을 씻으십시오. 휴지가 없으면, 소매를 사용하십시오(손을 쓰지 마십시오).
- 다른 사람으로부터 최소 6피트 이상 떨어져 있으십시오. 가능하면 별도의 방과 화장실을 사용하시고 다른 사람과의 근접 접촉을 피할 수 없는 경우 일회용 마스크를 착용하십시오.
- 자신이 아플 때 가능한 경우 다른 사람을 돌보지 마십시오.
- 애완동물이 있는 경우, 아픈 상태에서 쓰다듬거나, 껴안거나, 키스하거나 핥거나, 음식을 나누는 등의 접촉을 피하십시오.
- 아플 때 사람이나 애완동물을 돌봐야 하는 경우에는 꼭 전후에 손을 씻으십시오.
- 일반 가정용 청소약품이나 세정티슈를 사용하여 자주 만지는 물체와 표면을 청소하고 소독하십시오. (아래 청소방법 참고).
- 식기, 컵, 음식 및 음료와 같은 물건은 물론 칫솔 및 수건과 같은 개인 위생 용품을 공유하지 마십시오.
- 충분히 수분을 섭취하십시오.
- 처방전 없이 구입할 수 있는 감기 및 독감 약은 열을 줄이고 기분을 호전시킵니다. 약물관련 지시사항을 따르십시오. 참고로 해당 약들은 세균 확산을 막을 수 없습니다.
 - 유아에게는 아스피린 (아세트 살리실산)이 포함된 약물을 주어서는 안됩니다. 라이 증후군이라고 하는 드물지만 심각한 질병을 일으킬 수 있기 때문입니다. 아스피린이 없는 의약품에는 아세트 아미노펜 (Tylenol®)과 이부프로펜 (Advil®, Motrin®)이 포함됩니다.
 - 2 세 미만의 유아에게 처방전 없이 살 수 있는 약을 투여하기 전에 의사와 먼저 상의하십시오.
- 필요한 경우 치료를 받으십시오.

고열 악화, 빠른 호흡, 호흡 곤란 또는 탈수 (반복 구토 증상)와 같은 심각한 증상의 징후가 나타나는지 주의 깊게 살펴보십시오. 응급상황시엔 911에 전화하십시오.

신종 코로나 바이러스 (COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건부
개인과 가정을 위한 지침

응급실과 병원은 심각한 질병을 치료할 수 있도록 방문을 자제하여 주십시오!

- 경증 환자는 응급실이나 병원에 가서 치료를 받으면 안됩니다.
- 독감과 같은 질병을 앓고 있는 대부분의 사람들은 의사를 만나거나 특별한 약을 먹지 않아도 몸이 호전될 것 입니다.

청소

문 손잡이, 계단 손잡이, 조리대, 장난감, 리모컨, 수도꼭지 및 전화기와 같이 자주 접촉하는 모든 표면과 물체를 정기적으로 청소하고 소독하십시오. 일반 세척제를 사용하고 라벨 지침을 따르십시오.

- 표면과 물건을 청소하여 눈에 띄는 먼지를 제거하고 소독하여 세균을 제거하십시오.
- 장갑 착용 및 환기의 중요성 등을 명시한 제품 라벨의 지침을 따르십시오. 표면 청소에 적합한 가정용 세척제와 환경보호청(EPA) 승인 소독제를 청소에 사용하십시오.
- 제품이 바이러스에 대해 효과가 있는지 확인하려면 제품 라벨을 읽거나 라벨의 1-800 번호로 전화하거나 아래 주소를 방문하십시오: <http://www.epa.gov/>
- 표백제 용액은 소독제로도 사용할 수 있습니다. 표백제 1큰술을 1 쿼트 (4컵)의 물에 섞거나 더 많은 용량이 필요할시 표백제 1/4 컵을 물 1 갤런 (16 컵)에 넣으십시오.
- 자세한 내용은 공중 보건 안내서 “가정에서의 호흡기 질환 확산 방지 지침”을 <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/> 에서 참조하십시오.

COVID-19가 학교, 직장 및 기타 활동에 미치는 영향을 고려하기

학교 및 보육관련:

- 학교나 보육시설로부터 통지(자동응답기, 이메일 등)를 받도록 등록되어 있는지 확인하십시오.
- 휴교, 조퇴 또는 기타 변경사항이 학교 활동에 있을 경우 보육을 어떻게 할 것인지 고려하십시오.
- COVID-19의 확산을 방지하거나 확산 속도를 늦추기 위해, 휴교시 유아와 청소년들이 다른 공공장소서 모이지 않도록 계획하십시오.
- 자녀가 학교를 못 가는 경우 어떻게 교육을 계속 할 수 있는지 학교에 문의하십시오.
- 사회 복지 서비스(급식 프로그램 같은)가 어떻게 영향을 문의하십시오.
- 만일 자녀가 돌봄 서비스를 받고 있다면, 자녀에게 COVID-19 증상이 있는지 돌보는 사람에게 관찰해달라고 부탁하십시오.
- 자녀가 대학을 다니는 경우 COVID-19 확산을 늦추는 학교 계획을 따르라고 하십시오.

직장:

- 의사의 확인서가 필요한 경우나 가족을 돌보기위해 집에서 머물러야하는 상황등에 관한 직장 내 휴가 정책에 대해 알아보십시오.
- 재택 근무에 적합한 직업일 경우 재택 근무 옵션에 대해 문의하십시오.

다른 사람 돌보기:

- 노약자, 장애인 또는 병든 가족이나 간병인이 아프면 어떻게 할지 계획을 세우십시오.

기타 다른 상황들:

- 어쩔 수 없이 해야 하는 일이나 상황에 대해서는 잠시 멈추고 가능한 자신과 타인을 어떻게 보호할 수 있는지 최대한 생각해보십시오. 해당 방법들엔 보호 장비 사용, 가능한 한 사람들과 거리를 유지하고 해당 상황에 필요한 시간을 줄이는 것이 포함됩니다.

신종 코로나 바이러스 (COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건부
개인과 가정을 위한 지침

집에서 준비할 것들

- 아파질 경우 무작정 방문하기보다 먼저 전화를 할 수 있도록 귀하의 병원, 지역 긴급 진료실 및 응급실의 전화번호를 알아두십시오. 냉장고와 휴대 전화에 중요한 번호를 기입해두십시오.
- 의료 기관이 없는 경우, 카운티 정보라인 2-1-1이 찾는 데 도움을 줄 수 있습니다.
- **비상연락망을 작성하십시오.** 가족, 친구, 이웃, 카풀 운전자, 교사, 사업주 및 기타 지역 사회 자원에 대한 비상 연락망이 있는지 확인하십시오. LA 카운티 정보 헬프 라인 2-1-1에 전화 할 수 있다는 점을 잊지마십시오.
- **이웃과 친분을 쌓으십시오.** 비상 계획에 관해 이웃과 대화를 나누고, 이웃이 도움이 될 만한 웹사이트나 소셜미디어 페이지가 있는 경우 해당 정보에 접근해 이웃, 정보 및 자원에 항상 접근할 수 있도록 유지하십시오.
- **귀하의 지역 사회내 구호 단체를 알아 두십시오.** 정보, 의료 서비스, 지원 및 자원이 필요할 경우 귀하와 귀하의 가족이 연락 할 수 있는 지역 단체 목록을 작성하십시오. 정신과 또는 상담 서비스, 음식 및 기타 용품을 제공하는 단체를 포함시키는 것도 권장됩니다.
- 감기와 독감 증상에 도움이 되도록 처방약을 비롯해 상비약을 충분히 준비하십시오.
- **자신과 다른 가족 구성원의 정서적 건강 상태를 관리하십시오.** 이번 발병은 모든 사람에게 스트레스가 되지만 어린이는 성인과 다르게 반응 할 수 있습니다. 발병에 대해 자녀와 이야기하고 침착성을 유지하고 안전하다는 것을 확신 시켜 주십시오. 자세한 내용은 <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>을 참조하십시오. 전화나 이메일로 다른 사람과 연락을 유지하십시오.
- 불안하거나 감당할 수 없다라는 느낌이 들 경우 "**전염병 발생시 스트레스 대처법**"을 공중 보건 웹 사이트에서 읽어보십시오. 도움이 필요하면 의사와 상담하거나 로스앤젤레스 카운티 정신 건강 센터 24/7 헬프라인 (800) 854-7771으로 전화하십시오.

신뢰할 수 있는 정보를 얻을 수 있는 곳 파악하기

신종 코로나 바이러스를 둘러싼 사기, 허위 뉴스 및 루머에 주의하십시오. LA 카운티의 새로운 확진자 발표를 포함한 정확한 정보는 보도 자료, 소셜 미디어 및 웹 사이트를 통해 보건 당국이 항상 배포됩니다. 웹 사이트에는 COVID-19에 대한 FAQ, 인포그래픽 및 스트레스 대처법 및 손 씻기에 대한 정보가 포함되어 있습니다.

- 로스앤젤레스 카운티 공중 보건부 (LACDPH, 카운티)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus>
 - 소셜 미디어: @lapublichealth
- 로스앤젤레스 카운티 정신 건강 센터 24/7 헬프라인 (800) 854-7771

새로운 코로나 바이러스에 대한 신뢰할만한 다른 정보소스는 다음과 같습니다.

- 캘리포니아 공중 보건국 (CDPH, 주)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- 질병 통제 및 예방 센터 (CDC, 국제)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- 세계 보건기구 (WHO, 국제)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

궁금한 점이 있거나 상담원과 이야기하고 싶거나 의료 서비스를 받는 데 도움이 필요하다면 24/7 열린 로스앤젤레스 카운티 정보라인 2-1-1로 전화하십시오.

신종 코로나 바이러스 (COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건부
개인과 가정을 위한 지침

911은 일반 건강 관련 정보를 위한 것이
아닙니다!
비상 회선은 항상 비상용으로

자세한 정보는 CDC 웹 페이지 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>을 방문하십시오.